



旬の食材と献立



● プロツコリー

1年を通して手に入れやすい食材ですが、寒い時期に旬を迎えます。栄養価の高い野菜で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含みます。

鮮やかな緑色で蕾がよく締まっているものが、新鮮でおいしいとされます。



献立の紹介



12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくくいと昔から言われています。給食では冬至に合わせて

● 鶏肉の柚子味噌焼き



● かぼちゃの含め煮



を献立に取り入れています。

いろいろな おいも

スイートポテト作りの時にいろいろな「芋」の紹介をしました。写真下左から右回りにじゃがいも、さつまいも、里芋、海老芋、長芋です。

「じゃがいもは？」

「カレーに入ってる！」

「里芋は？」

「今日の味噌汁に入ってるよ！」

「スイートポテトに使うのは？」「さつまいも！」

「長芋は食べたことある？」「あるよ、ねばねばしてた！」

子どもたちが食材と食材の名前、料理がちゃんと結びついていたので、ちょっと驚きました。芋類は炭水化物が多い一方で食物繊維、ビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。



さつまいもを堪能しました！！

11月に子どもたちが園庭の畑のさつまいもを収穫しました。大きなさつまいもがごろごろ…とはいきませんでしたが、大小いろいろな形のさつまいもが出てきて、子どもたちは驚いたり喜んだり、手を土だらけにしてさつまいも掘りをしました。

焼き芋、天ぷら、お菓子、煮物など、ほくほくして甘みがあるので幅広い料理に使われるさつまいもですが、ビタミンやカリウム、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があり、冬に向けての風邪予防や、かさかさになりがちな肌荒れを予防できます。

収穫したさつまいもを使って5歳児クラスは「スイートポテト」を作りました。給食室でさつまいもを蒸してもらい、ジッパー付きの袋に一人分ずつ入れて手でつぶし、バター、砂糖、スキムミルクを入れて袋のままモミモミよく混ぜて、袋から出して好きな形に整えて、給食室のオーブンで焼いてもらって完成！！自分たちで掘ったさつまいもが形を変えて美味しいスイートポテトになり大喜び。さつまいもをつぶすのに意外と力が必要なことや、砂糖やスキムミルクをこぼさないようにスプーンで袋に入れるのはちょっと難しいことなど、子どもたちにはいい経験になったことと思います。



年末年始

気をつけてお過ごしください

何となく気ぜわしい12月。年末年始は子どもたちの生活リズムも乱れがちです。また外食をしたり、親族が集まったり、いつもと違う食事の場面もあるかと思います。生もの等の食材や誤えん・窒息の事故等に気をつけてお過ごしください。